

Barselscafé

Forår 2024

Efterfødselskroppen og øvelser ved jordmoder Lea Givskov

Onsdag 7. februar | Hinnerup Sognegård

Babymassage og trykpunkter for din baby ved Børnefysioterapeut Mette Schultz

Onsdag 6. marts | Sognegården i Søften

Babytummel ved fysioterapeut og babyterapeut Line Høgenhof

Onsdag 3. april | Hinnerup Sognegård

Hånd om fødslen ved psykolog og doula Line Vinther

Onsdag 1. maj | Sognegården i Søften



Efterfødselskroppen og øvelser

Onsdag 7. februar

Hinnerup Sognegård

Ved Lea Givskov, jordmoder.

Lea Givskov er jordmoder, MORTionsvejleder og hobbyakrobat, med stor nysgerrighed på kroppens forandringer og kapacitet fysisk som psykisk før, under og efter fødsel.

Vi skal dele erfaring og viden om bevægelse og efterfødselskroppen og få inspiration til, hvordan du kan udforske, styrke og afstresse din nye krop.

Målet er et stort smil på læben og lidt sved på panden.



Babymassage og trykpunkter for din baby

Onsdag 6. marts

Sognegården i Søften

Ved Mette Schultz, børnefysioterapeut.

Få viden om, hvad babymassage gør ved din baby og afprøv konkrete teknikker, som du nemt kan bruge i din hverdag.

Mette fortæller om hvordan forskellige berøringer påvirker din baby. Du kan nusse, stryge, massere eller trykke på forskellige måder og derigennem øge din babys kropsbevidsthed og skabe en større tilknytning.

Du kan med fordel medbringe:

- Dyne, voksi eller andet at ligge på
- Håndklæde eller tæppe
- Legesager til at kigge på undervejs

Følg Mette på instagram

@fysioterapeut_metteschultz eller

facebook "Fysioterapeut Mette Schultz"



Babytummel

Onsdag 3. april
Hinnerup Sognegård

Ved Line Høgenhof, fysioterapeut og babyterapeut fra Klinik Høgehof

Få viden om, hvorfor det er godt at tumle med din baby og inspiration til hvordan du kan tumle derhjemme.

Line Høgenhof fortæller om BabyTummel konceptet, som er leg og inspiration med fokus på sansestimulering og motorisk udvikling. Det er nærvær og samvær for dig og dit barn, hvor barnet får stimuleret sine sanser og oplever sig selv på nye måder.

Under fordraget kommer Line omkring de primære sanser, og hvorfor det er godt for din baby at vende på hovedet, slå kolbøtter, trille og snurre rundt. Der bliver også mulighed for at afprøve nogle af tumleaktiviteterne i praksis.

Find Line på instagram @klinikhogenhof eller Facebook: "Klinik Høgenhof"



Hånd om fødslen

Onsdag 1. maj
Sognegården i Søften

Ved Line Vinther, psykolog og doula under navnet "Hånd om fødslen".

"Jeg er helt mast følelsesmæssigt.": En sætning, du måske har hørt dig selv sige, tænke eller blot genkender ubevidst, fordi din verden er en anelse tåget.

Det kan være en kæmpe livsstilsændring at blive forældre. Livet som du kendte det før forælderrollen, findes ikke længere. Med transformationen ind i forældreskabet flytter en række nye følelser ind. Følelser, som du muligvis ikke har oplevet i det format før.

Line vil med sin teoretiske tilgang samt egne anekdoter dykke ned i hvad der er på spil.

Følg Line på instagram: @haandomfoedslen

Barselscafé er et frirum for mødre og fædre på barsel, hvor de kan snakke om livet som nybagte forældre. Til hver barselscafé dykker vi ned i et oplæg eller emne, som kredser om de udfordringer og overvejelser, der følger med forældrerollen.

Program

Kl. 09.30 Ankomst – kaffe og croissanter

Kl. 10.00 Velkomst

Kl. 10.05 Oplæg

Kl. 10.30 Fri snak og Spørgsmål/øvelser i forlængelse af tema

Kl. 11.00 Tak for i dag

Billetpris 40 kr.

Tilmelding senest samme dag kl. 6
via kirkenihinnerup.dk eller QR-koden

Én billet gælder for én forælder med barn.
Hvis der kommer flere forældre,
skal de hver booke en billet.

Bliver du forhindret i at komme,
så husk at melde fra igen
– din plads kan komme andre til gavn.

Barselscafé er et samarbejde mellem
Søften og Foldby kirker og Kirken i Hinnerup

Læs mere på softenfoldbykirker.dk
eller kirkenihinnerup.dk

